

MAIUSTUSED, NÄKSID
JA MUUD ORGANISMILE
EBAVAJALIKUD TOIDUD

KALA, MUNA
JA LIHA

PIIMATOOTED

PÄHKLID, SEEMNED
JA ÕLIVILJAD NING
LISATAVAD RASVAD

TERAVILJATOOTED
JA KARTUL

KÖÖGIVILJAD,
PUUVILJAD JA
MARJAD



TOIDUPÜRAMIID

SÖÖ IGA PÄEV MIDAGIKÕIGIST VIIEST PÕHITOIDUGRUPIST
JA IGAST PÕHITOIDUGRUPIST OMAKORDA ERINEVAID TOITE!

MAGUSAT SÖÖ VÄHEM JA HARVEM!

JOO
VETT



OLE KEHALISELT
AKTIIVNE



PUHKA

